

WEEKLY MENU



【沼津工業高等専門学校学生寮】

日付	令和03年10月25日(月)	令和03年10月26日(火)	令和03年10月27日(水)	令和03年10月28日(木)	令和03年10月29日(金)	令和03年10月30日(土)	令和03年10月31日(日)
朝食	ご飯 ハムチーズピカタ 野菜ソテー(しょうゆ) 味噌汁(玉ねぎ・揚げ) 味付のり ふりかけ	ご飯、イエローパン ロールキャベツ 野菜サラダ ポタージュスープ 納豆 ふりかけ	ご飯 厚焼卵 野菜ソテー(ソース) 味噌汁(大根・こんにやく) のり佃煮 ビヒダスヨーグルト ふりかけ	ご飯 鯛のみりん干し 野菜サラダ 味噌汁(里芋・なめこ) 納豆 ふりかけ	ご飯、ドッグパン ウィンナー 野菜ソテー(コンソメ) ジュース 味付のり ケチャップ & マスタード ふりかけ	ご飯 蓮根と挽肉の照り焼き 野菜ソテー(塩) 味噌汁(豆腐・しめじ) ふりかけ	ご飯 つくねトマト 野菜サラダ チョコクリスピー 牛乳 ふりかけ
エネルギー	687 kcal	942 kcal	680 kcal	798 kcal	775 kcal	619 kcal	810 kcal
蛋白質	19.5 g	26.0 g	20.5 g	33.9 g	18.9 g	17.4 g	23.4 g
脂質	12.6 g	24.8 g	10.0 g	15.4 g	17.5 g	6.5 g	15.3 g
炭水化物	118.8 g	149.8 g	123.3 g	127.9 g	131.6 g	118.4 g	140.3 g
食塩	2.9 g	3.0 g	2.8 g	3.1 g	1.9 g	2.8 g	1.7 g
昼食	ご飯 八宝菜 たこやき 棒棒鶏風サラダ 中華スープ ヨーグルト	牛丼 ごぼうかきあげ New フルーツ寒天 味噌汁(卵・青梗菜)	ご飯 さばの味噌煮 竹の子のピリ辛炒め ごまだれ団子 清まし汁(玉ねぎ・麩)	ご飯 チーズダッカルビ 豆腐の五目あんかけ オクラとトマトのポン酢和え 中華スープ ヤクルト400	半ライス(ゆかり) ジャージャー麺 揚げ焼売 キャベツの浅漬け風 ハロウィンプチゼリー 牛乳 	惣菜パン 惣菜パン 菓子パン ジュース 朝食時配布	惣菜パン 惣菜パン 菓子パン ジュース 朝食時配布
エネルギー	998 kcal	941 kcal	1067 kcal	1096 kcal	1081 kcal	880 kcal	834 kcal
蛋白質	40.6 g	27.0 g	33.6 g	42.8 g	40.3 g	18.4 g	14.0 g
脂質	22.9 g	23.0 g	31.0 g	33.0 g	28.8 g	45.4 g	44.6 g
炭水化物	148.2 g	149.7 g	159.0 g	149.8 g	163.2 g	99.4 g	96.4 g
食塩	4.5 g	2.9 g	3.5 g	4.3 g	4.3 g	1.7 g	1.5 g
夕食	ご飯 照焼きハンバーグ 南瓜の煮付 織大根のピリ辛和え 味噌汁(もやし・舞茸)	ご飯 鱈の塩麹焼き ビッグ肉だんご 枝豆とひじきのツナマヨサラダ 清まし汁(豆腐・水菜) 牛乳	半ライス(菜飯) カレーうどん ポテトと大豆の揚げ ミックスサラダ 牛乳	ご飯 いかげそメンチ もやしソテー みかん 辛味噌スープ	惣菜パン 惣菜パン 菓子パン ジュース 15:00~15:30配布	惣菜パン 惣菜パン 菓子パン ジュース 15:00~15:30配布	惣菜パン 惣菜パン 菓子パン ジュース 15:00~15:30配布
エネルギー	1032 kcal	1165 kcal	1124 kcal	918 kcal	836 kcal	832 kcal	860 kcal
蛋白質	30.6 g	50.5 g	35.8 g	27.1 g	12.8 g	13.2 g	13.2 g
脂質	25.6 g	43.6 g	32.3 g	22.5 g	44.8 g	44.6 g	44.8 g
炭水化物	165.9 g	137.5 g	216.7 g	145.2 g	97.8 g	97.0 g	104.0 g
食塩	4.7 g	3.8 g	4.3 g	3.8 g	1.5 g	1.5 g	1.5 g
エネルギー	2717 kcal	3048 kcal	2871 kcal	2812 kcal	2692 kcal	2331 kcal	2504 kcal
蛋白質	90.7 g	103.5 g	89.9 g	103.8 g	72.0 g	49.0 g	50.6 g
脂質	61.1 g	91.4 g	73.3 g	70.9 g	91.1 g	96.5 g	104.7 g
炭水化物	432.9 g	437.0 g	499.0 g	422.9 g	392.6 g	314.8 g	340.7 g
食塩	12.1 g	9.7 g	10.6 g	11.2 g	7.7 g	6.0 g	4.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。

《栄養メモ》ストレスを溜め込まない食生活5か条

ストレスを感じたら、充分な休養と栄養が大切です。次の5つのポイントに注意して、ストレスに負けない身体を作りましょう。

- ①、食事は規則正しくとり、欠食、間食はさげましょう。
- ②、やけ食いや衝動食いはやめましょう...栄養バランスが崩れると、ストレスを感じやすくなります。
- ③、たんぱく質、ビタミンA・Cを充分に摂りましょう...ストレスによって分解されたたんぱく質を補充！ビタミンA(β-カロテン)で抗酸化！ストレスはビタミンCの消費促進！
- ④、ビタミンB群を充分に摂りましょう...神経を使うことが続いたり、過労のときはビタミンB1、B2が消費されています。しっかり補給しましょう。
- ⑤、カルシウムなどミネラル分を充分に取りましょう...カルシウム不足は神経などの興奮を高めます。

10/29夕食と10/30,31の昼食・夕食はパン食です。各寮階ごとに取りに来てください。時間厳守でお願いします。また、秀峰寮は階ごとではなく男性・女性ごとにまとめて配布をしますので、ご了承ください。

